

چرا در نیمه شب گرسنه می‌شویم؟

اگر اغلب در شب احساس گرسنگی می‌کنید ممکن است به این دلیل باشد که در طول روز به اندازه کافی غذا نمی‌خورید.

به گزارش سایت خبری پرسون، گرسنگی در نیمه شب غیرمعمول نیست و حتی بعد از اینکه شام خود را تمام کردید نیز ممکن است رخ دهد.

از دلایل عمده گرسنگی در نیمه شب استرس و تغییر ریتم شبانه روز هنگام تغییر فصول سال است.

بنابراین برای بسیاری از افراد گاهی اوقات با رفتن به رختخواب بعد از اتمام یک روز طولانی، یک میل ناگهانی برای خوردن چیزی بوجود می‌آید.

به طور کلی می‌توانید با ۵ میان وعده سالم مورد تأیید متخصصان تغذیه برای غلبه بر گرسنگی نیمه شب اقدام کنید.

میان وعده‌های سالم می‌تواند نان و پنیر، آجیل مانند بادام و سویا، ماست، میوه و غلات باشد.

وقتی در نیمه شب گرسنه می‌شوید معمولاً هر چیزی که می‌تواند گرسنگی را رفع کند مانند بیسکویت، شکلات یا بستنی می‌خورید.

اما این خوردنی‌های ناسالم تنها راه مقابله با گرسنگی نیمه شب نیستند و بهتر است از گزینه‌های غذایی سالم که ذکر شد استفاده کنید چرا که خوردن تنقلات ناسالم می‌تواند باعث نفخ در صبحگاه و عصبانی بیدار شدن شود.

منبع: سایت NDTV